



LANDRATSAMT
BODENSEEKRIS



Selbsthilfe
Netzwerk
Bodenseekreis

Tätigkeitsbericht KISS Bodenseekreis 2025

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Bodenseekreis (KISS)

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen gehört im Landratsamt Bodenseekreis organisatorisch zum Gesundheitsamt und ist Teil des Sachgebiets „Gesundheitsplanung und -förderung“. Das übergeordnete Ziel der Kontaktstelle- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (im Folgenden: Kontaktstelle) ist die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Zu den Aufgaben der Mitarbeiterinnen gehört vorrangig die Informationsweitergabe und die Beratung von Bürgerinnen und Bürgern sowie von Fachleuten. Sie begleiten Selbsthilfegruppen und unterstützen im Gründungsprozess. Ferner vernetzen sie den Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, insbesondere mit den Akteuren der gesundheitlichen Versorgung. Die Kontaktstelle bietet kostenlose und neutrale Beratung im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, außerdem Qualifizierungsangebote für Engagierte und fördert die Kooperation und Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen untereinander sowie die Zusammenarbeit mit professionellen Leistungserbringern und weiteren Kooperationspartnern. Dafür vernetzt sich die Kontaktstelle mit diversen Akteuren, Netzwerken und Organisationen innerhalb des Gesundheits- bzw. Landratsamtes, im Landkreis sowie überregional in Baden-Württemberg. Darüber hinaus fördert die Kontaktstelle die Präsenz der Selbsthilfe(-gruppen) im Landkreis durch Teilnahme an öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen sind mehrheitlich chronisch erkrankt oder befinden sich in einer schwierigen psychosozialen Lebenssituation. Sie eint, dass sie aufgrund der erworbenen Betroffenenkompetenz zu „Experten in eigener Sache“ wurden. Bürgerschaftlich Engagierte in Selbsthilfegruppen zeichnet aus, dass sie sich nicht in den privaten Bereich zurückziehen, sondern sich für die Probleme und Belange anderer Menschen in ähnlicher Lebenssituation einsetzen.

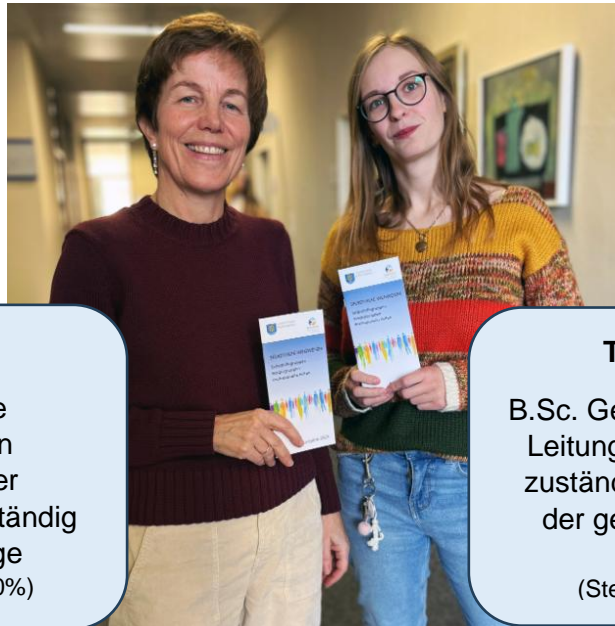
Finanzierung

Überwiegend wird die Kontakt- und Informationsstelle aus Mitteln des Kreishaushaltes finanziert. Ergänzend dazu erfolgt eine Förderung durch das Ministerium für Soziales und Integration aus den Mitteln des Landes Baden-Württemberg sowie durch die GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg gemäß § 20 h SGB V.

Wir bedanken uns herzlich für diese Unterstützung. Sie ermöglicht die Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Bodenseekreis in besonderem Maße.

Das Team der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle sind für den gesamten Bodenseekreis zuständig.



Elke Zeller

Medizinische
Dokumentarin
Sekretariat der
Kontaktstelle, zuständig
für Datenpflege
(Stellenumfang 50%)

Tamara Auer

B.Sc. Gesundheitsförderung
Leitung der Kontaktstelle:
zuständig für alle Belange
der gemeinschaftlichen
Selbsthilfe
(Stellenumfang: 70%)

Fortbildungen

Das Team nahm im Jahr 2025 an folgenden Fortbildungen teil:

Tamara Auer:

- 30.01. Microsoft Teams Schulung, SEKiS Baden-Württemberg
- 20.02. Datenschutzschulung, Landratsamt Bodenseekreis
- 25.03. „Integriertes Handeln“, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit
- 08.04. nele.ai Schulung, Landratsamt Bodenseekreis
- 08.05. „Grundlagen der Gesundheitsplanung“, Sozialministerium Baden-Württemberg
- 09.05. „Gruppentherapie trifft Selbsthilfe“, Selbsthilfebüro Freiburg
- 20.05.-21.05. „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung – Teil 2“, organisiert von SEKiS Baden-Württemberg
- 26.05. „Strukturen und Überzeugungsarbeit in Kommunalverwaltung und -politik“, Landesgesundheitsamt Stuttgart
- 26.09. „Supervision für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen“, NAKOS
- 13.10. Outlook-Schulung, Landratsamt Bodenseekreis
- 17.11. Excel-Schulung, Landratsamt Bodenseekreis
- 24.11. „Gründungsbegleitung von Selbsthilfegruppen für junge Menschen“, NAKOS
- 09.12.+10.12. Projektmanagement Schulung, Landratsamt Bodenseekreis

Elke Zeller:

- 20.02. Datenschutzschulung, Landratsamt Bodenseekreis
- 04.02.-15.04. Business English Fortgeschrittene, 1 Stunde pro Woche
- 05.03.+12.03. Erste-Hilfe-Kurs
- 11.07. Hybrider Postversand

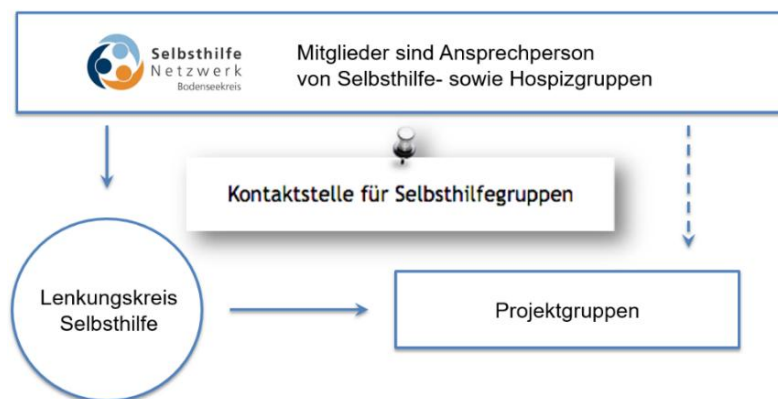
- 18.09. „Empathie in Aktion: Wie Kommunikation Positives bewirken kann“, Landratsamt Bodenseekreis
- 22.09.-23.09. „Richtig umgehen mit aggressiven und gewalttätigen Verhaltensweisen“, Landratsamt Bodenseekreis
- 07.10. „Bewusst kommunizieren: Natur und Entspannung als Schlüssel zu mehr Klarheit in Konflikten“, Landratsamt Bodenseekreis

Struktur der Selbsthilfe im Bodenseekreis

Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis

Das Selbsthilfe-Netzwerk wurde 2014 gegründet und ist eine gemeinsame Plattform für die im Selbsthilfe-Wegweiser aufgeführten Selbsthilfe- und Hospizgruppen. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen ist die Geschäftsstelle des Selbsthilfe-Netzwerks Bodenseekreis. Zum Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis gehören aktuell 143 Selbsthilfe- und Hospizgruppen (Stand: 07.01.26).

Ziele der Netzwerkarbeit sind Informationsweitergabe und -austausch, die Schaffung von Kooperationsmöglichkeiten für Gruppen untereinander sowie mit Fachstellen und die Förderung und Unterstützung im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit.



Lenkungskreis Selbsthilfe

Der Lenkungskreis Selbsthilfe ist das Steuer- und Arbeitsgremium des Selbsthilfe-Netzwerks. Die von der Vollversammlung bestimmte Vertretung des Selbsthilfe-Netzwerks Bodenseekreis umfasst etwa 10 Vertreterinnen und Vertreter, die für die Dauer von drei Jahren ernannt werden. Die Mitglieder des Lenkungskreises Selbsthilfe sollen möglichst die Bereiche physische Erkrankungen, Beeinträchtigungen, Psychische Gesundheit, Sucht und soziale Lebenssituationen abdecken.

Der Lenkungskreis Selbsthilfe arbeitet eng mit der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Bodenseekreis zusammen; die Mitglieder setzen sich ehrenamtlich für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe im Bodenseekreis ein und unterstützen mit ihrer Erfahrung und ihrem Input die Kontaktstelle insbesondere bei der Öffentlichkeitsarbeit. Die partizipative Zusammenarbeit von ehrenamtlich Engagierten und Fachkräften ist Garant für den Erfolg der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sowie für den Erfolg von Projekten und darüber hinaus Motivation für das zukünftige Engagement der Bürgerinnen und Bürger.

Mitglieder des Lenkungskreis Selbsthilfe 2023-2026

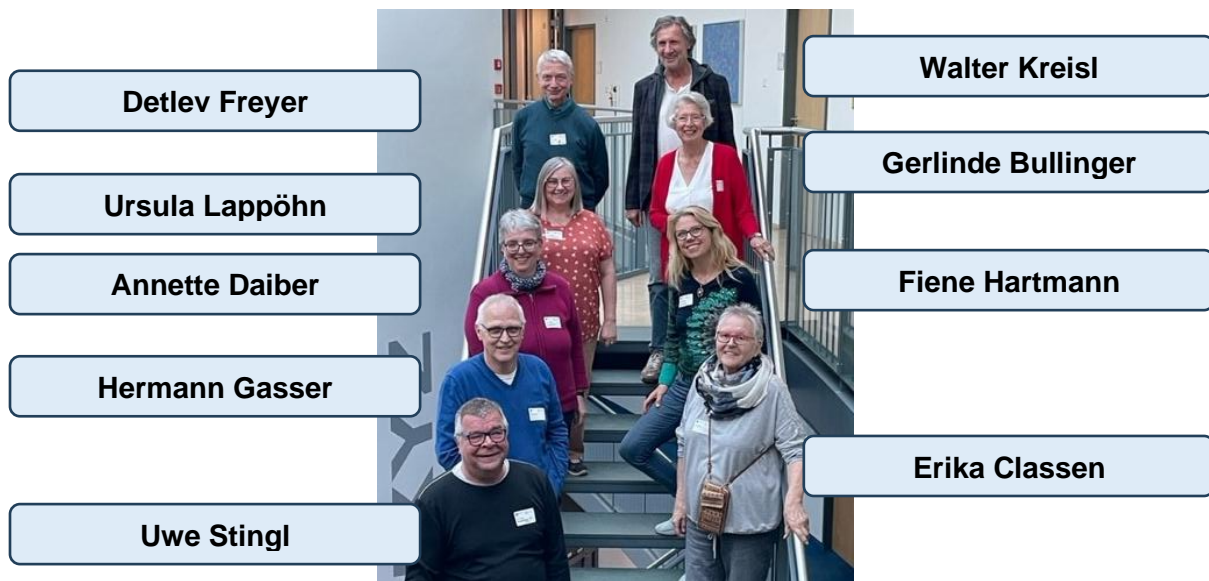


Foto: Landratsamt Bodenseekreis

Anmerkung: Es fehlen Adelinde Filleböck und Achim Jekel; Detlev Freyer schied 2024 aus dem Lenkungskreis aus.

Gerlinde Bullinger Frauenselbsthilfe Krebs e.V. – Gruppe Tett nang-Mecklenbeuren Tel.: 0151 16321733 gerlinde.bullinger@gmail.com	Erika Classen Die Süßen vom Bodensee e.V. – Diabetes Selbsthilfegruppe Tel.: 07551 9457588 eclassen@gmx.de
Annette Daiber Muskelverkrampfung – Dystonie Selbsthilfegruppe Tel.: 07542 9536050 annette.daiber@rg.dystonie.de	Adelinde Filleböck Hospizgruppe Kressbronn Tel.: 0152 06343685 auh.filleboeck@hotmail.de
Hermann Gasser Clusterkopfschmerz-Syndrom Selbsthilfegruppe Sigmaringen- Ravensburg-Bodenseekreis Tel.: 0800 111444815 hermann-gasser@web.de	Fiene Hartmann Selbsthilfegruppe Depression & Burnout Markdorf, Überlingen; Selbsthilfegruppe Hochsensibel UND Glücklich Tel.: 0162 9619456 info@lichtblicke-shg.de
Achim Jekel Long Covid Selbsthilfegruppe Tett nang Tel.: 07542 5801 lc-shg-tt@freenet.de	Walter Kreisl Verwitwete – Ortstreffen für Verwitwete Ravensburg/ Bodenseekreis Tel.: 07543 3029289 Roundabout357@gmail.com
Ursula Lappöhn Adipositas Selbsthilfegruppe Tel.: 07553 918888 lubuy@t-online.de	Uwe Stingl Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Friedrichshafen Tel.: 07541 26569 stingl@prostatakrebs-selbsthilfe-fn.de

Tätigkeiten der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Bodenseekreis

Beratung

Die Kontaktstelle berät und vermittelt Betroffene und Angehörige zu bestehenden Selbsthilfe- und Hospizgruppen und informiert über professionelle Beratungsangebote.

Beratung und Unterstützung bei Gruppengründung und bestehenden Gruppen

Die Kontaktstelle begleitet Gründungsinitiativen im Gründungsprozess durch beratende Erstgespräche, die Veröffentlichung von Pressemitteilungen und außerdem durch Organisation und Begleitung von Gründungstreffen. Darüber hinaus ist sie als Ansprechperson für bestehende Gruppen tätig.

Datenverwaltung

In der Kontaktstelle werden die Daten zu den im Selbsthilfe-Wegweiser aufgeführten Gruppen und professionelle Hilfen geführt. Diese Daten werden durch Meldung aus den Gruppen kontinuierlich sowie durch eine jährliche Datenabfrage gezielt aktualisiert.

Öffentlichkeitsarbeit

Selbsthilfe-Wegweiser

Der Selbsthilfe-Wegweiser Bodenseekreis gibt einen Überblick über die der Kontaktstelle bekannten, d.h. dem Selbsthilfe-Netzwerk zugehörigen, Gruppen im Bodenseekreis. Der Selbsthilfe-Wegweiser Bodenseekreis wird jährlich zum Jahresende für die Verteilung im Folgejahr überarbeitet. Für 2026 wurde er mit einer Auflage von 3.500 Exemplaren gedruckt und wird Anfang 2026 online gestellt.

Infos aus der Kontaktstelle

Der monatliche Newsletter wird als Mail an alle Ansprechpersonen versendet. In diesem Rahmen werden Themen und Veranstaltungen der Kontaktstelle sowie Hinweise zu Angeboten von Netzwerkpartnern geteilt, die für die Selbsthilfe- und Hospizgruppen relevant und interessant sein können.



Veranstaltungen

Die Kontaktstelle organisiert Veranstaltungen für das Selbsthilfe-Netzwerk, bspw. die jährlich stattfindende Vollversammlung des Selbsthilfe-Netzwerks sowie Angebote wie Seminare, Fortbildungen und Vorträge.

Vernetzung und Zusammenarbeit

Die Kontaktstelle ist im Gesundheitsamt bzw. Landratsamt intern, im Landkreis sowie überregional in Baden-Württemberg vernetzt. Aufgrund der thematischen Überschneidungen ergeben sich diverse Ansatzpunkte für die Zusammenarbeit.

Kommunale Gesundheitskonferenz

Die Kontaktstelle ist Mitglied im Lenkungskreis der Kommunalen Gesundheitskonferenz und wirkt jährlich bei der Durchführung der Sitzung der Kommunalen Gesundheitskonferenz mit.

Unter dem Motto „Versorgung neu denken – lokal, nah, gemeinsam“ präsentierte sich die Selbsthilfe am 07.11.25 den TeilnehmerInnen als bestehender Ansatz für die zukünftige medizinische Versorgung bei einem Gallery Walk (siehe Bild rechts).



Bündnis Seelische Gesundheit

Zusammen mit dem Bündnis für Seelische Gesundheit Bodenseekreis organisierte die Kontaktstelle am 28.08.25 ein Vernetzungstreffen für alle Selbsthilfegruppen im Bereich psychische Gesundheit mit dem Ziel, den Austausch und die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander zu fördern. (siehe Bild links)

Zudem erhielten die TeilnehmerInnen einen Einblick in die Tätigkeiten des Bündnisses (Bsp.: „Digitaler Wegweiser“).

Die Kontaktstelle ist Mitglied in der Steuergruppe des Netzwerks Bürgerschaftlichen Engagement. In diesem Jahr beteiligte sich die Kontaktstelle bei der Teilnahme an der IBO vom 21.-22.03.25 und präsentierte sich als Teil des Netzwerks (siehe Bilder rechts) und wirkte bei der jährlichen Vollversammlung am 19.11.25 mit.



Die Kontaktstelle präsentierte sich als Teil der regionalen Selbsthilfe im Rahmen der von der AOK Bodensee-Oberschwaben organisierten Veranstaltung zum Thema „Gesunde Selbstfürsorge bei chronischen Erkrankungen“ am 14.10.25 im GZH Friedrichshafen (siehe Bild links).

Die Kontaktstelle ist Mitglied im Verein der Selbsthilfe-Kontaktstelle Baden-Württemberg. 2025 fanden u.a. Sitzungen der Landesarbeitsgemeinschaft, eine Mitgliederversammlung, Fortbildungen und Arbeitsgruppen statt. In der jährlichen Fachtagung ging es u.a. um den nachhaltigen Einfluss von Selbsthilfe (siehe Bild rechts).



Gruppengründungen im Jahr 2025

Bei Gruppengründungsinitiativen erfolgen immer Vorgespräche, in denen unter anderem die Chancen und Grenzen der Selbsthilfe beleuchtet und die Schritte bis zur Gruppengründung besprochen werden. Nicht alle Gruppeninitiativen führen zwangsläufig zur Neugründung einer Gruppe. Manchmal finden sich nicht genügend Mitbetroffene oder es zeigt sich, dass Erwartungen an die Gruppe gestellt wurden, die so nicht erfüllbar sind. In diesem Jahr wurden insgesamt 14 Selbsthilfe- und Hospizgruppen in das Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis aufgenommen.

Folgende Gruppen haben sich selbstständig gegründet oder bestanden bereits im Bodenseekreis und wurden 2025 aufgenommen:

- Polio-Selbsthilfe Regionalgruppe 93 (Bundesverband Polio e.V.)
- Austauschgruppe für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung
- Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz DRK (Kreisverband Bodenseekreis e.V.)
- Endometriose Selbsthilfegruppe Bodenseekreis
- Gesprächsgruppe für Trauernde, Trauer- Einzelgespräche, Waldzeit für Trauernde (Ambulanter Hospizdienst Friedrichshafen)
- Jugendtrauergruppe (Kinderhospizdienst Friedrichshafen)
- FreiSein – Wege aus der Sucht
- PCS TT – Post-Covid-Selbsthilfegruppe Tett nang

Folgende Gruppen entstanden durch aktive Gründungsbegleitung seitens der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, d.h. es wurden Erstgespräche geführt, Pressemitteilungen veröffentlicht und die ersten Treffen der Gründungsinitiativen organisiert und begleitet. Im Anschluss wurden die Selbsthilfegruppen ins Selbsthilfe-Netzwerk aufgenommen:

- Long/Post Covid Selbsthilfegruppe (Friedrichshafen)
- Selbsthilfegruppe für von Skoliose Betroffene und Angehörige (Friedrichshafen)
- Club der Weltenspringer Autismus Selbsthilfegruppe – in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Spatzennest e. V. (Tett nang)
- Post-Vac-Kämpfer (Meersburg)
- Selbsthilfegruppe für Eltern erwachsener Kinder mit Behinderung (Immenstaad)
- Osteoporose Selbsthilfegruppe (Uhdlingen-Mühlhofen)

Folgende Gruppe befindet sich aktuell im Prozess der Gruppengründung:

- Angst/ Panik und Depression Markdorf
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern- und Angehörigengruppe Trauer durch Sucht

Gründungsanfragen/-initiativen gab es zudem zu folgenden Themen

- Schädel-Hirn-Trauma oder Schlaganfall
- ADHS
- Narzissmus
- Sklerodermie

Veranstaltungen im Jahr 2025

Vollversammlung Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis

Zum jährlichen Netzwerktreffen der Selbsthilfe- und Hospizgruppen kamen am 29.04.25 an die 60 Ansprechpersonen aus den aktuell 137 im Netzwerk vertretenen Selbsthilfe- und Hospizgruppen zusammen.



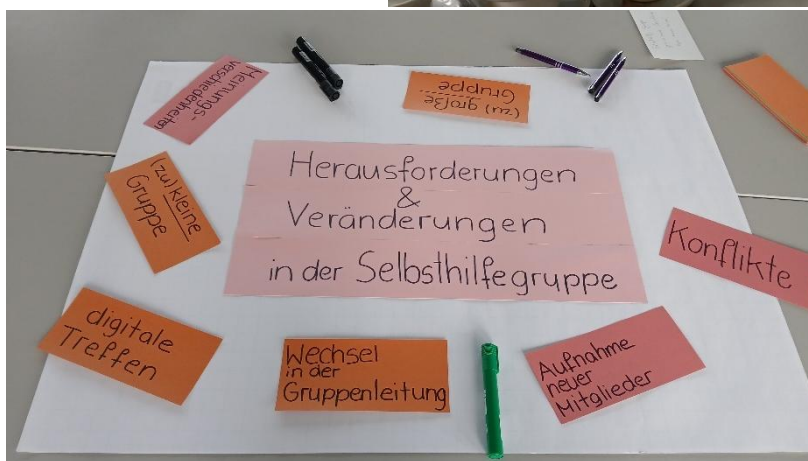
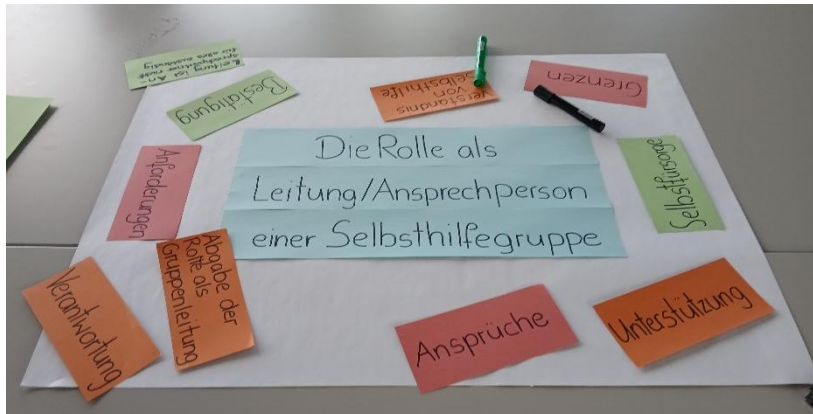
Bei Kaffee/Tee und Kuchen bot sich die Möglichkeit, sich untereinander kennenzulernen und auszutauschen. Auf Flipcharts konnten die TeilnehmerInnen Wünsche für Seminare sowie allgemeine Anregungen an die Kontaktstelle hinterlassen.



Der eindrucksvolle und vor allem sehr unterhaltsame Vortrag von Herrn Josef Epp, Klinikseelsorger und in der Selbsthilfe tätig, zum Thema „Resilienz im Alltag - Mich schützen und stärken“ rundete die Veranstaltung ab.

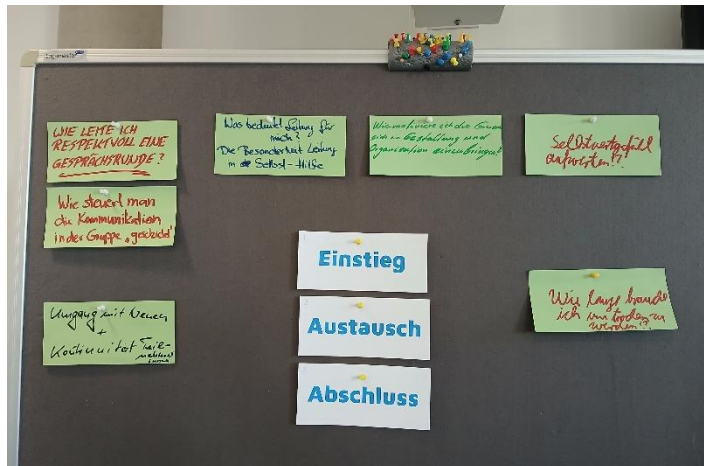
Tag der Selbsthilfe (16.09.25)

Von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Deutschland (DAG SHG) im vergangenen Jahr initiiert, fand 2025 zum ersten Mal der bundesweite Tag der Selbsthilfe am 16. September statt. Die Kontaktstelle bot den Selbsthilfe- und Hospizgruppen des Netzwerks die Möglichkeit, sich untereinander zu aktuellen Themen in der Gruppenarbeit auszutauschen und zu vernetzen. Für Interessierte bestand die Möglichkeit, sich zum Thema Selbsthilfe(-gruppe) zu informieren.



Workshop „Gruppentreffen souverän leiten“

Sascha Weißenrieder, Coach und Supervisor, war durch vergangene Seminare für das Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis bereits in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und deren Arbeitsweise, Themen und Herausforderungen erfahren. Der Workshop am 24.10.25 richtete sich an Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen mit dem Ziel, Strategien zum Organisieren und Anleiten von Gruppen zu erarbeiten.



Vortrag Digitale Selbsthilfe

Marc Hasselbach, selbstständiger Sozialarbeiter und Medien- und Bildungsmanager, referierte am 14.11.25 zum Thema „Digitale Selbsthilfe – Messenger, Videokonferenzen und Social Media praxisnah erklärt“. Er gab den TeilnehmerInnen einen niederschweligen Überblick zu Messenger-Diensten, Videokonferenz-Tools und Social Media, vermittelte Datenschutzaspekte und verwies auf praxisnahe Empfehlungen und Beispiele für DSGVO-konforme Alternativen für Selbsthilfegruppen. Im Anschluss bot sich die Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

Warum Datenschutz für Selbsthilfegruppen kritisch ist

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe offenbart bereits hochsensible Gesundheitsinformationen. Wenn jemand Mitglied der "Selbsthilfegruppe Morbus Crohn" ist, ist dies selbst ein **Gesundheitsdatum nach Art. 9 DSGVO** – der strengsten Kategorie personenbezogener Daten.

Rechtliche Konsequenz: Sobald eine Gruppe nach außen tritt, unterliegt sie vollumfänglich der DSGVO. Die Gruppenleitung wird rechtlich zum "Verantwortlichen" mit erheblicher persönlicher Haftung.



Gesundheitsdaten

Alle Daten zur körperlichen oder geistigen Gesundheit einer Person fallen unter Art. 9 DSGVO und erfordern besondere Schutzmaßnahmen.



Mitgliedschaft = Datum

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe selbst offenbart bereits Gesundheitsinformationen – unabhängig von weiteren geteilten Daten.



Hohes Risiko

Das Bekanntwerden solcher Informationen kann zu Diskriminierung im Beruf oder sozialen Umfeld führen – der Schutz ist existenziell wichtig.

Gesundheitstage Friedrichshafen im Graf-Zeppelin-Haus (GZH)

Am 25. und 26.10.25 präsentierte sich das Selbsthilfe-Netzwerk mit einem Stand bei den Gesundheitstagen im GZH in Friedrichshafen. Ansprechpersonen aus Selbsthilfe- und Hospizgruppen und die Kontaktstelle informierten Interessierte zur Vielfalt der Selbsthilfe- und Hospizgruppen im Bodenseekreis.



T. Auer, G. Bullinger,
U. Stingl und H.
Gasser (von links
nach rechts)



U. Lappöhn, T. Auer,
A. Zurell und B.
Przylla (von links
nach rechts)



F. Hartmann (Mitglied Lenkungsreis Selbsthilfe und Ansprechperson der Selbsthilfegruppen für „Depression & Burnout“, „Hochsensibel UND Glücklich“) sprach bei der Podiumsdiskussion zum Thema „Mentales Immunsystem“).



U. Stingl (Mitglied Lenkungsreis Selbsthilfe und Ansprechperson der Selbsthilfegruppe „Prostatakrebs“, Vorstand Regionalverband Prostatakrebs Selbsthilfe Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Saarland g. V.) brachte sein Wissen und seine Erfahrungen bei der Podiumsdiskussion zum Thema „Männergesundheit“) mit ein.